काला नमक स्वास्थ्य का खज़ाना

काला नमक स्वास्थ्य का खज़ाना.

भारतीय काला नमक आयुर्वेदिक चिकित्सा में एक मसाले के रूप में माना जाता है, यह कब्ज, पेट की ख़राबी, सूजन, पेट फूलना, गण्डमाला, हिस्टीरिया, मोटापा, उच्च रक्तचाप, थाइरोइड, चरम रोगों के साथ साथ कमज़ोर दृष्टि के रोगियों के लिए बहुपयोगी है. इस नमक को नियमित खाने के नमक में इस्तेमाल किया जा सकता है. इसके गुण सेंधा नमक के समान ही हैं.

अगर आपको स्वस्थ जिंदगी जीनी है तो रोज सुबह काला नमक और पानी मिला कर पीना शुरु कर दें। जी हां, इस घोल को सोल वॉटर कहते हैं, जिससे आपकी ब्लड शुगर, ब्लड प्रेशर,ऊर्जा में सुधार, मोटापा और अन्य तरह की बीमारियां झट से ठीक हो जाएंगी। ध्यान रखियेगा कि आपको किचन में मौजूद सादे नमक का प्रयोग नहीं करना है, अथवा यह लाभ नहीं करेगा। काले नमक में 80 खनिज और जीवन के लिए वे सभी आवश्यक प्राकृतिक तत्व पाए जाते हैं, जो जरुरी हैं।

सफ़ेद नमक की तुलना में काले नमक मे सोडियम की मात्रा कम होती है| यही कारण है की भारत मे उच्च रक्तचाप की वजह से कम नमक खाने वाले लोगों के आहार में काला नमक को शामिल करने की सिफारिश की जाती है|

नमक वाला पानी बनाने की विधि –

एक गिलास हल्के गरम पानी में एक तिहाई छोटा चम्मच काला नमक मिलाइये। फिर गिलास को हिलाते हुए नमक मिलाइये और 24 घंटे के लिये छोड़ दीजिये। इस गिलास को ढक्कन से ढक दीजिये।

रोज़ सुबह नमक वाला पानी पीने से होते हैं ये फायदे-

पाचन दुरस्त करे-

नमक वाला पानी मुंह में लार वाली ग्रंथी को सक्रिय करने में मदद करता है। अच्छी पाचन के लिये यह पहला कदम बहुत जरुरी है। पेट के अंदर प्राकृतिक नमक, हाइड्रोक्लोरिक एसिड और प्रोटीन को पचाने वाले इंजाइम को उत्तेजित करने में मदद करता है। इससे खाया गया भोजन टूट कर आराम से पच जाता है। इसके अलावा इंटेस्टाइनिल ट्रैक्ट और लिवर में भी एंजाइम को उत्तेजित होने में मदद मिलती है, जिससे खाना पचने में आसानी होती है।

स्वाद का खज़ाना.

भारतीय काला नमक चटनी, दही, अचार, सलाद और कई फलों सहित भारतीय खाद्य पदार्थ में बड़े पैमाने पर इस्तेमाल किया जाता है। यह आमतौर पर शाकाहारी लोगो मे सराहा जाता है जिसका कारण है इसका विशेष स्वाद जो की टोफू, अंडे और अन्य शाकाहारी भोजन मे इस्तेमाल होता है। गर्मी के मौसम मे अत्यधिक पसीना के माध्यम से खोए हुए नमक को वापस लाने के लिए भारतीय काले नमक को स्वच्छ पेय मे स्वाद लाने के लिए मिला के पिया जाता है

उच्च रक्तचाप कण्ट्रोल करे.

यह ना केवल स्वाद बढ़ाने का काम करता है बल्कि स्वस्थ्य और सौंदर्य में भी सुधार करता है। इसमे सोडियम की मात्रा कम होती है इसलिये उच्च रक्तचाप वाले लोगों के लिए ठीक रहता है। इसके अलावा यह सुंदरता को भी निखारता है।

सावधानी.

जिन लोगों को उच्च रक्तचाप की अधिक शिकायत हो, उनको ये प्रयोग सावधानी पूर्वक करना चाहिए, अगर इस से उनका ब्लड प्रेशर बढ़ें तो फिर इस प्रयोग को नहीं करें.

त्वचा के रोग –

नमक में मौजूद क्रोमियम एक्ने से लड़ता है और सल्फर से त्वचा साफ और कोमल बनती है। इसके अलावा नमक वाला पानी पीने से एग्जिमा और रैश की समस्या दूर होती है।

खुजली

अगर आपकी त्वचा रूखी है और बहुत खुजली हो रही है तो काले नमक के पानी से नहाना आपको बहुत लाभ पहुंचाएगा।

मोटापा घटाए

यह पाचन को दुरस्त कर के शरीर की कोशिकाओं तक पोषण पहुंचाता है, जिससे मोटापा कंट्रोल करने में मदद मिलती है।नींद लाने में लाभदायक है।

नींद लाने में सहयोगी.

अपरिष्कृत नमक में मौजूदा खनिज हमारी तंत्रिका तंत्र को शांत करता है। नमक, कोर्टिसोल और एड्रनलाईन, जैसे दो खतरनाक स्ट्रेस हार्मोन को कम करता है। इसलिये इससे रात को अच्छी नींद लाने में मदद मिलती है।

फटी एड़ियाँ

फटी एडियों के लिये एक गरम पानी की बाल्टी में काला नमक डाल कर पैरों को डुबोइये। इससे आपकी एडियां ठीक हो जाएंगी।

शरीर को विजातीय पदार्थों से मुक्त करता है-

नमक में काफी खनिज होने की वजह से यह एंटीबैक्टीरियल का काम भी करता है। इसकी वजह से शरीर में मौजूद खतरनाक बैक्टीरिया का नाश होता है।

हड्डी की मजबूती-

कई लोगों को नहीं पता कि हमारा शरीर हमारी हड्डियों से कैल्शियम और अन्य खनिज खींचता है। इससे हमारी हड्डियों में कमजोरी आ जाती है इसलिये नमक वाला पानी उस मिनरल लॉस की पूर्ती करता है और हड्डियों को मजबूती प्रदान करता है।